

CATALOGO

Publicazioni specializzate per il calcio
Edizioni Nuova Prhomos

Tel. 075/8550805 Fax. 075/8521167

Stampa propagandistica della Casa Editrice Nuova Prhomos. Spedizione in abbonamento postale V. P. C. Editori
E. P. I. Filiale di Perugia. Catalogo n.1 primo semestre 1999

Carolina Morace - Luigi Perrone

IL CALCIATORE DONNA

Gli Autori, dopo aver militato per anni nel calcio femminile, hanno pensato di mettere a disposizione di tutto il movimento il meglio della loro esperienza.

Ne è scaturito un volume: nella prima parte, oltre a cenni di fisiologia e di teoria dell'allenamento, gli Autori offrono modelli funzionali, con relative tabelle di riferimento, inediti, nonché modelli di prestazione pubblicati per la prima volta; infine vengono proposte strategie di training e relativi mezzi dell'allenamento per la preparazione fisica del calciatore. La seconda parte è dedicata a proposte tecnico-tattiche ed alle varie problematiche (esercizi didattici, pressing, possesso palla, ecc...).

Nel video viene proposto nella prima parte un programma di preparazione fisica, nella seconda parte esercitazioni tecnico tattiche utili al calciatore donna e ... non solo.

Parte prima

Le fonti dell'energia muscolare - Principi di teoria di allenamento - I tests
La donna e lo sport: aspetti morfofunzionali, aspetti psicologici
Modelli funzionali, Modelli di prestazione
La preparazione organico-muscolare

Parte seconda: La tattica

Fase di possesso e non della palla: dei difensori, dei centrocampisti,
degli attaccanti

Il pressing - Il fuorigioco - Leadership e gioco di gruppo

Carolina Morace - Luigi Perrone



IL CALCIATORE DONNA